

Adolescente: ¿Tienes Sobrepeso? Tu Tienes el Control

¿Conoces al chico que siempre es el último a quien eligen para los equipos? Bueno... ese soy yo. He tenido sobrepeso desde que tengo memoria. Mi mamá solía decir que era "gordito". No suena tan mal cuando eres niño.

En la secundaria, estaba gordo. La educación física era una tortura. Algunos de los niños se burlaban de cómo mi pecho se movía cuando corría. Un chico me llamaba Porky. Me gruñía como un puerco cuando yo pasaba, y los otros, incluso aquellos que no eran malos, se reían.

Me pongo sudaderas y pantalones holgados y trato de pasar desapercibido. Hace un mes, estaba en la clase de "Teen Living", y la maestra hablaba sobre nutrición. Yo estaba dibujando en mi cuaderno y solo escuchaba a medias. Pero la oí decir: "Es tu cuerpo. Tú decides lo que metes en él. No sé por qué, pero eso se me grabó en la mente.

Había sido infeliz durante mucho tiempo y quería ser diferente. Pero seguía haciendo las mismas cosas, comiendo la misma basura día tras día. Me sentía como un robot grande y triste sin control. Pero después de esa clase, empecé a leer sobre las calorías y si consumes más calorías de las que utilizas, se almacenan en forma de grasa. Eso tenía sentido.

Encontré un sitio en Internet para adolescentes que querían bajar de peso. Tenía información sobre la comida, pero lo mejor eran los registros de comidas y los foros. Chicos contaban historias sobre como los insultaban y como se sentían fracasados. Y preguntaban cosas que yo quería saber, como qué hacer cuando quiero comer toda una pizza... o cómo afrontar la culpa cuando lo hago.

Incluso comencé a publicar algunas cosas por mi cuenta. Me siento muy bien cuando alguien que está pasando por lo mismo, me dice que no me desanime y siga adelante. También comencé a llevar un registro de lo que como y bebo. Eso me mostró que estaba comiendo más de lo que necesitaba.

Me di cuenta de que, muchas veces, no como porque tengo hambre. Como porque estoy aburrido o solo...o simplemente porque comer mientras veo la televisión es un hábito.

Solo llevo unas pocas semanas haciendo esto, y aún no he adelgazado mucho..pero estoy en camino y siento que tengo más control de mi vida.

Algunos que publican cosas en Internet tienen lemas. Lo he pensado mucho... y decidí que el mío es "La gordura no es mi destino.